Rezept

Fisch in Teriyaki-Marinade

Ein Rezept von Fisch in Teriyaki-Marinade, am 11.11.2026

Zutaten

4 EL	Reiswein
1 EL	Zucker
4	Fischfilets (Makrele, Wolfsbarsch oder Goldbarsch, je etwa 180 g)
4 EL	Mirin (süßer japanischer Reiswein)
100 ml	Sojasauce
2 EL	Öl
	japanischer Bergpfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Beide Sorten Reiswein mit Zucker und Sojasauce kräftig aufkochen und leicht dicklich einkochen lassen. Die Marinade über die Fischfilets gießen und kurz ziehen lassen.

2. Den Backofengrill anheizen. Eine ofenfeste Form mit dem Öl ausstreichen, die Fischfilets hineingeben und unter den heißen Grillschlangen (etwa 10 cm Abstand) auf jeder Seite etwa 5 Min. grillen. Dabei immer wieder mit Marinade bepinseln. Mit Bergpfeffer bestreuen und heiß servieren.